Ασκήσεις στο σπίτι με γονείς και παιδιά

Α) Προθέρμανση: Διάρκεια 5 λεπτά

α. Μέρος (3 λεπτά)

▪ Βάζουμε ένα τραγούδι με ρυθμό και ξεκινάμε την προθέρμανση

▪ Επιπόπιο περπάτημα αρχικά με αργό ρυθμό για 1 λεπτό

▪ Αυξάνουμε την ένταση σταδιακά και στο τέλος τρέχουμε επιπόπου

β. Μέρος (2 λεπτά)

▪ Εκτελούμε επιπόπια αλματάκια για 30 δευτερόλεπτα

▪ Εκτελούμε τα αλματάκια με ταυτόχρονο άνοιγμα χεριών και ποδιών

▪ Επαναλαμβάνουμε το β. Μέρος

Β) Κύριο μέρος: Διάρκεια 15 λεπτά

1. Καθίσματα για ενδυνάμωση ποδιών

Αρχική θέση.

Τα πόδια ανοιχτά περίπου στο άνοιγμα των ώμων και με το στήθος σε ευθεία.

Εκτέλεση.

▪ Εισπνέουμε και χαμηλώνουμε το σώμα προτάσσοντας τους γλουτούς προς τα πίσω και το στήθος μπροστά (σαν να προσπαθούμε να καθίσουμε σε μια χαμηλή καρέκλα πίσω μας). Στήριξη στις φτέρνες. Εκπνέουμε και ανυψώνουμε το σώμα μας στην αρχική του θέση.

▪ Ο ένας απέναντι στο άλλον στην αρχική θέση.

▪ Πετάμε την μπάλα στο παιδί μας και αφού μας την επιστρέψει κάνουμε κάθισμα.

▪ Επανερχόμαστε στην αρχική θέση και πετάμε εμείς την μπάλα στο παιδί μας το οποίο στην συνέχεια κάνει με την σειρά του κάθισμα.

-10 επαναλήψεις έκαστος-

2. Κοιλιακοί για ενδυνάμωση κοιλιακών και γενικά άνω κορμού

Αρχική θέση

Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα και ελαφρώς ανοιχτά τα πόδια κρατώντας στα χέρια μας μια μπάλα.

Εκτέλεση

▪ Το παιδί μας βρίσκεται σε όρθια θέση ανάμεσα στα πόδια μας. Εκτελούμε αναδίπλωση κορμού διατηρώντας το κάτω μέρος του κορμού μας στο έδαφος.

▪ Δίνουμε την μπάλα στο παιδί μας ανασηκώνοντας το πάνω μέρος του σώματος μας.

▪ Επανερχόμαστε στην αρχική μας θέση ενώ το παιδί μας μας ξαναδίνει την μπάλα τρέχοντας προς το κεφάλι μας και στην συνέχεια επιστρέφει στην ανάμεσα στα πόδια μας καθώς εμείς επαναλαμβάνουμε την άσκηση.

▪ Αλλάζουμε ρόλους

-15 επαναλήψεις έκαστος -

3. Στροφές κορμού για ενδυνάμωση άνω κορμού / βελτίωση κινητικότητας σπονδυλικής στήλης

Αρχική θέση

Είμαστε σε όρθια θέση πλάτη – πλάτη με το παιδί μας και κρατάμε μια μπάλα.

Εκτέλεση

▪ Στρέφουμε τον κορμό μας δεξιά από την μέση και πάνω και το παιδί μας αριστερά ώστε να πάρει την μπάλα που θα του δώσουμε.

▪ Κρατώντας την μπάλα επαναλαμβάνει την ίδια κίνηση με αντίστροφη φορά ώστε να την δώσει σε εμάς.

-20 επαναλήψεις έκαστος -

Αποθεραπεία

▪ Με ένα χαλαρωτικό τραγούδι αυτή την φορά ακολουθούμε τον ρυθμό χορεύοντας.

▪ Με μια βαθιά εισπνοή γέρνουμε μπροστά προσπαθώντας να αγγίξουμε το έδαφος με τα χέρια μας.

▪ Εκτελούμε τρεις βαθιές εισπνοές – εκπνοές με ταυτόχρονη και πλήρη ανάταση των χεριών μας.